



МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 4 июля 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150/160	73,11/113,10 ккал
	какао с молоком	170/200	110,59/133,4 ккал.
	бутерброд с маслом	30-5/40-5	60-33,5/80-33,5 ккал.
		355гр./405гр.	277,20/360,0 ккал.
всего завтрак			
2-ой завтрак	яблоко	100/120	70,09/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100/120	70,0/90,0 ккал.
обед	салат из отварной свёклы	30/50	22,9/ 38,2 ккал.
	суп из овощей	150/180	53,4/64,08 ккал.
	гуляш из мяса птицы	50/70	164,2/220,55 ккал.
	макароны отварные	110/130	144,3/170,6 ккал.
	компот из смеси с/ф	150/200	60,8/ 81,07 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4/55,5 ккал.
всего обед		530гр./680гр.	490,0/630,0 ккал.
уплотнённый полдник	пудинг из творога с яблоками	130/150	273,1/361,77 ккал.
	чай с молоком и сахаром	200/250	50,9/63,63 ккал.
	груша	100/100	36,0/40,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60,0/80,0 ккал.
всего уплотнённый полдник		460гр./540гр.	420,0/545,4 ккал
итого день	дети до 3-х лет	1445гр.	1257,20 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1745гр.	1625,40 ккал.